

* 위 식단은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 (노인평균영양권장량 열량 1800~2000kcal, 당질 240~300g, 단백질 50~90g, 지질 30~50g)

기간: 2021년01월18일~01월19일

구분	1/18(월)		1/19(화)		1/20(수)		1/21(목)		1/22(금)		1/23(토)		1/24(일)	
조식	흰밥-	흰죽	흰밥-	흰죽	흰밥-	누룽지죽	흰밥-	흰죽	흰밥-	흰죽	흰밥-	흰죽	흰밥-	누룽지죽
	동초된장국		무채된장국		조갯살미역국		시래기된장국		시금치된장국		복엇국		유채된장국	
	한치야채볶음		계란찜		마파두부		코다리무조림		동그랑땡		떡갈비조림		참치야채볶음	
	시금치나물		감자행볶음		호박볶음		감자조림		무조림		마늘쫀볶음		툇두부무침	
	간장깻잎지		오이지무침		오징어젓무침		고추잎무침		양파지		고들빼기무침		오징어젓무침	
	김치		김치		김치		김치		김치		김치		김치	
중식	잡곡밥-	팔죽	잡곡밥-	돈야채죽	잡곡밥-	단호박죽	잡곡밥-	참치야채죽	잡곡밥-	대추죽	잡곡밥-	대구살죽	잡곡밥-	해바라기씨죽
	얼갈이된장국		순두부찌개		돼지공탕		쇠고기무국		짬뽕라면		된장찌개		김치콩나물국	
	오리주물럭		닭도리탕		고등어조림		어묵볶음		탕수육		LA갈비찜		갈치조림	
	콩나물무침		숙주나물		콩나물잡채		비빔만두		도토리묵무침		감자조림		브로코리숙회	
	두부조림		미역된장무침		시금치나물		미역줄기볶음		미나리나물		다시마쌈		얼갈이된장무침	
	김치		김치		김치		김치		김치		김치		김치	
간식	뉴케어	찐감자,음료	우유	사과,음료	요구르트	카스타드,음료	뉴케어	단호박찜,음료	요구르트	바나나,음료	딸기요플레	매실차	진공	유자차
	잡곡밥-	조갯야채죽	잡곡밥-	오리야채죽	잡곡밥-	계란죽	잡곡밥-	브로코리죽	잡곡밥-	쇠고기죽	잡곡밥-	늑은호박죽	잡곡밥-	홍합살죽
석식	가쓰오부시장국		미역된장국		유부된장국		동태찌개		연두부계란국		참치김치찌개		물만두국	
	가자미카레구이		간장불고기		제육볶음		계란말이		대구조림		아귀콩나물찜		닭볶음탕	
	양파무침		황태채무침		양배추된장무침		청포묵김무침		봄동된장무침		오이양파무침		도라지무침	
	돌자반무침		유채나물		숙주미나리나물		미역초무침		콩나물나물		감자조림		브로코리맛살볶음	
	김치		김치		김치		김치		김치		김치		김치	

쇠고기(육우):국내산 닭고기:국내산 돼지고기:국내산 오리고기:국내산 LA갈비:미국산
 동태살:러시아산 코다리/코다리살:러시아산 한치:국내산 고등어살/고등어:노르웨이산 갈치:국내산/제주 아귀살:국내산

*연두부/판두부:외국산 *김치포시사항:배추,고추분:국내산 *쌀:국내산